



Amaréz



paysanne artisane et engagée

CATALOGUE 2025



AGRICULTURE
BIOLOGIQUE



Amarèl ?

C'est le nom occitan d'un cerisier sauvage qui peuple la garrigue. Et notamment les parcelles que j'ai adoptées avec deux amis au pied du causse d'Aumelas (34) en 2023. Je m'y suis mise à cultiver arbres, légumes et aromates, de la graine au produit fini, au fil des saisons, pour en faire de bonnes petites conserves artisanales et originales à emporter partout !

Le respect du vivant et des écosystèmes est à la base de mon installation paysanne. Je cultive en m'inspirant du maraîchage sur sol vivant, de l'agroforesterie et de la permaculture, et tiens à laisser sur mes parcelles une part au sauvage. Le tout est certifié AB, bien sûr ! Les ingrédients utilisés dans les recettes sont issus de mon terrain ou a minima de France métropolitaine (sauf le gingembre et le curcuma que je ne produis pas encore) et bio.

Les petits pots gourmands

Créations originales, rapportées de voyage, ou bien un peu des deux, ces tartinades aux noms occitans ont le bon goût de pouvoir se glisser dans votre sac de picnic, sur la table de l'apéritif ou du repas..

Lo viatjare - Ajvar de poivron

Cette recette à base de poivron et aubergine me vient d'un voyage dans les Balkans. Les légumes sont longuement rôtis au four, ce qui les fume et les caramélise légèrement, avec de l'huile et des aromates.

180g - 5,50€



Lo Complici - Chutney de Courgettes & Oignons

L'inspiration est ici Indienne, «chatna», sauces aigre-douces. Repris par les anglais ils sont devenus « chutney » et se sont répandus sur le globe jusqu'à l'Occitanie! S'allie particulièrement bien avec un fromage frais.

180g - 5,50€



Lo Mediterranèu - Caviar d'Aubergine

Recette plus connue sous nos latitudes et largement déclinée, l'aubergine est ici rôtie et assaisonnée d'aromates bien locales.

180g - 5,50€



LOADING

(nouveau produit
étiquette en cours
de fabrication)

Ketchup

On ne le présente plus tant il est connu dans sa version industrielle..

Il est ici revisité avec beaucoup d'amour, des tomates mûres à point, quelques légumes et aromates pour créer l'alchimie, le tout issu de la vallée de l'Hérault !

180g - 5,50€



L'Aventuros -

Pesto de Gingembre et Curcuma

L'intensité et les vertus du gingembre et du curcuma alliées dans une formule salée, avec de l'ail et des graines de tournesol torréfiées.

S'accorde particulièrement bien avec un fromage frais.

170g - 5,50€



L'Intrepida - Confiture de Gingembre et Curcuma

La chaleur et les vertus du gingembre et du curcuma mariées dans une formule sucrée, avec des noisettes torréfiées.

S'accorde particulièrement bien avec un fromage frais.

180g - 5,50€



Les boissons concentrées

Ces boissons sont des concentrés de bons ingrédients, associés pour le meilleur ! Elles s'utilisent pures ou diluées, dans un plat, un dessert, un verre d'eau, de limonade, de jus de fruit ou encore en base de cocktail !

L'Ensoleihat – Sirop de Gingembre & Curcuma

Boisson concentrée sucrée, et chaleureusement relevée

Ingr. : *Eau, gingembre et curcuma frais, sucre, jus de citron.*

10 cl - 3€
25cl - 5,50€
50cl - 11€
75cL - 16€



Coudekla - Concentré (peu sucré) de Gingembre & Curcuma

Boisson concentrée à peine sucrée, pour varier du sirop, et donner un coup d'éclat à votre journée!

Ingr. : *Eau, gingembre et curcuma frais, jus de citron, sucre.*

10 cl - 3€
25cl - 5,50€
50cl - 11€
75cL - 16€

LOADING

(nouveau produit,
étiquette en cours
de fabrication)



Lo Maquisard – Sirop de Romarin & Thym

Boisson concentrée sucrée, au goût de promenade en garrigue au chant des cigales

*Ingr. : Infusion de romarin et de thym,
sucre, jus de citron*

10 cl - 3€
25cl - 5,50€
50cl - 11€
75cL - 16€



Sirop de Citron & Basilic

Boisson rafraîchissante et tonique aux zestes de citrons subtilement associés à des feuilles fraîches de basilic

Ingr. : Infusion de zestes de citron et feuilles de basilic vert, jus de citron, sucre.

10 cl - 3€
25cl - 5,50€
50cl - 11€
75cL - 16€

LOADING

(nouveau produit.
étiquette en cours
de fabrication)



L' herboristerie

Plantes récoltées à la main, triées puis séchées à basse température pour préserver leurs arômes et propriétés. S'utilisent aussi bien en infusion chaude ou froide qu'en cuisine !



Basèli -
Feuilles de Basilic vert
20g - 5€
50g - 10€



Les plantes sont disponibles en frais (selon la saison et proximité géographique), feuilles sèches pour la tisane, ou broyées et tamisées utilisables directement pour la cuisine. N'hésitez pas à préciser votre préférence lors de la commande.



Limouneto -
Feuilles de Verveine citronnelle
20g - 5€
50g - 10€



La Sorrora -

Feuilles de Verveine Citronnelle associées à des fleurs de tilleul cueillies au début de la floraison
20g - 5€
50g - 10€



Salvia -
Feuilles de Sauge officinale

20g - 5€
50g - 10€



Citronèla -
Feuilles de Citronnelle de Madagascar
20g - 5€
50g - 10€



L' herboristerie II

Plantes pour l'herboristerie professionnelle - prix sur demande au delà de 500g.

Particuliers ou commande inférieure à 500g : cf prix de la page précédente



Calendula officinal -
fleurs



Hysope officinale -
sommités fleuris



Sarriette vivace -
feuilles et sommités fleuris



Romarin officinal -
feuilles



Fenouil sauvage -
tiges et fleurs



Mélisse officinale -
feuilles



Hélichryse italienne -
feuilles ou sommités fleuris



Menthe poivrée -
feuilles



Lavande vraie -
fleurs





Origan commun et Marjolaine -
feuilles et sommités fleuries



Persil plat -
feuilles



Persil frisé -
feuilles



Basilic sacré -
feuilles



Périlla bicolore (Shiso) -
feuilles



Basilic cannelle -
feuilles

Et si vous ne trouvez pas votre bonheur ici..

Je travaille volontiers avec des herboristes, naturopathes, salons de thés,... Si vous souhaitez une plante en particulier qui ne se trouve pas dans cette liste, contactez-moi avant le mois de mars et je pourrais peut être vous la produire.



Merci !

Dans un contexte de diminution du nombre d'agriculteur-ices, et de dégradation accélérée des écosystèmes, la nécessité de repenser notre agriculture est chaque jour plus urgente. Acheter en direct est un acte de soutien important qui remet la valeur ajoutée à celles et ceux qui la produisent et rémunère leur travail à un prix juste.

Je livre moi-même si je le peux dans l'Hérault, sur Toulouse et Bordeaux, et souhaite privilégier les réseaux citoyens, boutiques bio et épiceries locales. Un système de consigne peut être mis en place, les étiquettes sont imprimées sur un papier recyclé et se décollent après quelques minutes dans l'eau.

L'activité est en pleine effervescence : de nouveaux conditionnements, parfums et créations viendront prochainement étoffer la gamme !

Si vous avez des demandes particulières ou souhaitez venir me rencontrer sur la ferme je vous accueille avec plaisir, n'hésitez pas à me contacter !

Lucie



Contact

EMAIL
AMAREL@MAILO.FR

WEBSITE
WWW.AMAREL.BIO

TELEPHONE
+336 16 47 80 32

ADRESSE
Lucie Aragon
33 rue des Arnauds
34150 Aniane